

TeFFIt



Terapie Forestali Foreste Italia

DOCUMENTO CONGRESSUALE TEFFIT OE APS
TERAPIE FORESTALI IN FORESTE ITALIANE

CONGRESSO TeFFIt OE

**“Il Piano di Azione
2024 - 2027 delle Terapie Forestali
in Italia”**

**22-24 MARZO 2024
c/o il Fuligno Aula Blu
FIRENZE**

Rete TeFFIt APS Terapie Forestali in Foreste Italiane CF 94294690485 reg. AE n° 11206/3 Firenze
sede Legale Loc Tòsina 3 50060 Pelago (Fi) P.IVA: 07143370489

www.teffit.it info@teffit.it

TeFFIt



Terapie Forestali Foreste Italia

Andai nei boschi perché desideravo vivere con saggezza, per affrontare solo i fatti essenziali della vita, e per vedere se non fossi capace di imparare quanto essa aveva da insegnarmi, e per non scoprire, in punto di morte, che non ero vissuto. Non volevo vivere quella che non era una vita, a meno che non fosse assolutamente necessario. Volevo vivere profondamente, e succhiare tutto il midollo di essa, vivere da gagliardo spartano, tanto da distruggere tutto ciò che non fosse vita, falciare ampio e raso terra e mettere poi la vita in un angolo, ridotta ai suoi termini più semplici.

HENRY DAVID THOREAU, Walden. Vita nel bosco, 1854.

PERCHÈ UN CONGRESSO NAZIONALE

La nostra rete è una realtà ben articolata e strutturata nel settore delle terapie forestali, delle immersioni in foresta e delle pratiche di benessere in Natura, che si inserisce con una sua specifica identità nel panorama nazionale delle realtà associative.

È una realtà che si occupa di un argomento, di un settore, spesso poco considerato con la serietà che meriterebbe sia dalla opinione pubblica che dai media; questo a causa sostanzialmente di una pratica di semplificazione o, meglio, di banalizzazione che spesso nel nostro paese avviene anche su argomenti che invece, per il loro portato di interesse, sarebbero fondamentali.

Ragionare di benessere in Natura, di medicina della prevenzione e di medicina della terapia, e della riabilitazione non può non costringere a ragionare del concetto di cura e quindi di quale salute pubblica vogliamo. Non è possibile, occupandosi di benessere in Natura, non studiare e valutare l'azione psicofisica della foresta; non possiamo non concentrarci sulla tipologia delle foreste e degli ambienti naturali usufruibili a tali scopi, delle loro caratteristiche, dei loro effetti, di come la gestione umana influisce sul loro valore non solo ecologico, dei Benefici Ecosistemici ma anche terapeutici.

Non possiamo prescindere da una valutazione, da uno studio su come entriamo in foresta, sul nostro rapporto con la foresta e con la Natura in genere, sulla nostra Biofilia e Biofobia.

Non possiamo non ragionare sugli stili di vita, di cosa sono, di come li pratichiamo, di quanto è chiaro che “siamo quello che facciamo”; non possiamo non porci il problema di come organizziamo i nostri luoghi di vita, di come questi influiscano sul nostro bioma e incidano epigeneticamente sul nostro organismo e anche su quello delle generazioni future. E non possiamo prescindere da un approccio clinico, che tenga conto dei benefici ma anche delle controindicazioni, che devono essere prese in considerazione nelle indicazioni delle “Prescrizioni Verdi”.

In questi anni ben presto ci siamo accorti che la complessità dei ragionamenti, delle ricerche e delle sperimentazioni che stiamo facendo necessitano di un approccio complesso e soprattutto multidisciplinare.

Ci siamo resi conto come la costante, delle nostre azioni e dei metodi proposti, debba essere improntata al rigore scientifico. L'importanza dei temi, la loro complessità ce lo impongono.

In talune comunicazioni ci viene detto che la pratica, per il benessere e la salute in Natura, sia legata solo alla misurazione di questo o quel Composto Organico Volatile Biogenico (BVOC), vengono definite le foreste gestite da selvicoltura produttiva come luogo di terapia, o, in taluni casi, si riduce tutto ad immagini “bucoliche”, o si propongono ricette miracolose di una carismatica figura.

Oppure viene considerata la fruizione della Natura come se fosse l'assunzione di un farmaco panacea di tutti i mali.

Al contrario riteniamo sia necessario un approccio serio, competente, scientifico, che tenga conto dei reali effetti sul benessere e la salute umana e che consideri, la salvaguardia della biocomplexità, il valore base di queste pratiche; è evidente come la “terapista” è la foresta biocomplexa e biodiversa e possibilmente autodeterminata.

Ma è altrettanto evidente che, quanto abbiamo da scoprire e sperimentare, è enormemente più ampio di ciò che conosciamo.

Questo documento congressuale e il congresso del 22, 23 e 24 marzo 2024 hanno l'obiettivo di avviare un confronto serio ed approfondito su questa "materia". Un confronto scientifico ma anche e soprattutto culturale.

Un confronto che avvii un cambio di passo su come leggiamo le nostre città in chiave di benessere e salute umana e per il Pianeta, su come leggiamo la Natura che ci circonda, per il nostro benessere e quello del Pianeta che abitiamo; su come viviamo, quali stili di vita, a quali idee di salute e di sanità pensiamo; su quali sono le relazioni che vogliamo, per quale futuro desideriamo per noi e per chi verrà.

Un grazie sentito a tutte le nostre socie e a tutti i nostri soci che hanno partecipato con passione al percorso pregressuale della rete TeFFit-OE, percorso che ha prodotto un interessante e approfondito confronto su queste tematiche.

Grazie

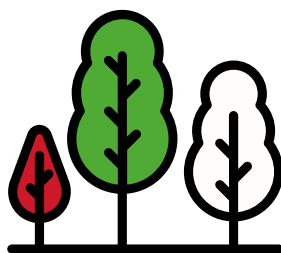
Agr. Raoul Fiordiponti Presidente TeFFit-OE

TeFFit



Terapie Forestali Foreste Italia

IL PIANO DI AZIONE 2024 - 2027 DELLE TERAPIE FORESTALI IN ITALIA





**AGENDA
2030**

Per la prima volta nella storia dell'uomo viene espresso un **chiaro giudizio sull'insostenibilità dell'attuale modello di sviluppo**, non solo sul piano ambientale, ma anche su quello economico, sociale e sanitario.

La perdita di biodiversità e il collasso degli ecosistemi sono tra le minacce o, meglio, tra le conseguenze principali che l'umanità deve affrontare nel nostro tempo; questo status è un pericolo anche per le fondamenta della nostra economia e si prevede che i costi dell'inazione, già alti, aumenteranno. Si stima che dal 1997 al 2011 i cambiamenti nella copertura del suolo abbiano causato perdite pari a 3 500-18 500 miliardi di euro l'anno in servizi ecosistemici a livello mondiale e che il degrado del suolo sia costato 5 500-10 500 miliardi di euro l'anno: più precisamente, la perdita di biodiversità riduce le rese agricole e le catture ittiche, aumenta le perdite economiche, dovute alle inondazioni e altre catastrofi, e ci priva di potenziali nuove fonti di medicinali.

Appare quindi evidente come uno sviluppo sostenibile, cioè la possibilità di continuare per l'uomo ad abitare questo pianeta, sia in stretta relazione e interconnessione con la creazione di una società consapevole, sostenibile e biofilica.

Dovremmo creare una società equa e inclusiva, in cui ad ogni persona sono garantiti i diritti umani ed ognuno è in grado di soddisfare i propri bisogni basilari, come la sicurezza, la salute, l'educazione e la nutrizione, tenendo sempre in considerazione la tutela e la relazione con l'ambientale Naturale.

Ma osservando con attenzione la nostra società appare evidente come molta sia la strada da percorrere per rispondere agli obiettivi della Agenda 2030. Appare altresì evidente come questi target non possano essere raggiunti per decreto o senza il coinvolgimento diretto e fattivo della popolazione. A nostro avviso due sono i "Goal" che più di altri determinano la connessione tra tutti gli aspetti che l'agenda delinea: Benessere e Salute; La vita sulla Terra.

Ma a ben leggere il senso di tutto l'impianto ideologico della Agenda 2030, la vera novità di questo approccio è la **RELAZIONE**. La relazione tra tutti i fattori in gioco e la relazione degli stessi con il nostro Pianeta, NON con la costruzione dell'uomo sul Pianeta ma con la vera natura del Pianeta stesso e delle interconnessioni che lo regolano e che hanno permesso a noi di viverci: La **BIOCOMPLESSITÀ**.

Tramite azioni specifiche descritte di seguito raccogliendo dunque le direttive dell'Agenda 2030, la TeFFIt-OE si pone soggetto protagonista e di traino per un cambiamento verso un nuovo paradigma culturale che pone al centro una ritrovata relazione con la Natura, un cambiamento degli stili di vita nell'ottica di "One Health" ed un "risveglio biofilico" anche di chi, oggi, spesso per inconsapevolezza, pare essere più riluttante a mutare le proprie abitudini in cui considera i benefici della Natura a proprio uso e consumo.

La convinzione di Edward O. Wilson è dunque anche la nostra convinzione: il 50% delle risorse naturali oggi disponibili devono essere totalmente conservate nella loro naturalità, il 20% riservate al turismo sostenibile e alle pratiche terapeutiche immersive e non solo (che potranno portare un elevato ritorno economico e vantaggioso per la salute umana) e il 30% al prodotto legno e ad altri prodotti che, lasciando intatto il 50% delle attuali foreste e boschi, raggiungeranno un incremento notevole rispetto alle attuali produzioni. Evidente è che questa conservazione di biocomplexità e di biodiversità abbia un valore fondamentale per noi e per il pianeta.

Ormai da tempo si parla più opportunamente di beneficio ecosistemico che di servizi ecosistemici, non solo per sottolineare il ruolo autonomo della Natura, ma anche per proporre una nuova visione del ruolo dell'azione dell'uomo sulla stessa.

Al contempo appare necessario definire al meglio questo beneficio e il suo valore, oltre che ecologico, anche economico. Infatti, non a tutti è immediatamente evidente che un ruolo ecologico sano e autodeterminato delle foreste si traduce in un valore in economia reale relativamente ai benefici per le coltivazioni, per il mantenimento del ciclo dell'acqua, per il dissesto idrogeologico, per la qualità dell'aria, per la mitigazione e la regolazione delle temperature, solo per citare le più evidenti e immediatamente comprensibili. Facendo bene i conti, il valore delle foreste è, per la nostra sopravvivenza, enormemente più elevato, anche dal punto di vista meramente monetario in economia reale e a breve riscontro, in confronto al conteggiare il valore economico del mero sfruttamento legnoso. In tal senso stiamo avviando collaborazioni e programmi di valutazione di questi aspetti.

Se il Pianeta è nel naturale autodeterminato equilibrio ecologico anche gli esseri umani possono vivere al meglio; se gli esseri umani hanno uno stile di vita in equilibrio con la Natura il Pianeta risponde bene. In altre parole, è una questione di omeostasi!

*https://online.scuola.zanichelli.it/bosellini-files/01_appfondimenti/Bos_Oceani_doc_01_02.pdf
Alfonso Bosellini - Le scienze della Terra - Dagli oceani perduti alle catene montuose • © Italo Bovolenta editore - 2013*

I QUATTRO PILASTRI DELLA RETE TEFFIT



- 01 SALUTE DEL PIANETA ↔ SALUTE DEGLI ESSERI UMANI
- 02 RELAZIONE ESSERI UMANI - NATURA
- 03 FORMAZIONE, RETE, MULTIDISCIPLINARIETA'/TRANSDISCIPLINARIETA'
- 04 IMMERSIONI IN FORESTA E SALUTE: PREVENZIONE CURA, TERAPIA E RIABILITAZIONE PRESCRIZIONI VERDI

01 Salute del Pianeta=Salute degli esseri umani

La salute del pianeta ecologicamente parlando non dipenderebbe dall'uomo. O meglio, il Pianeta è un immenso ecosistema ovvero un insieme di sistemi biologici complessi sintropici, cioè i soli sistemi complessi capaci di generare ordine opponendosi all'entropia. Sono "macchine" che per il solo fatto di esistere si oppongono al caos accumulando energia e quindi potenzialità evolutive.

In questo senso, **l'ecosistema Pianeta regola sé stesso** e sviluppa un equilibrio che vede la sua radice nella integrità del sistema. In questo senso parlare di salute del Pianeta è ancora una volta una azione culturale antropocentrica. In questo senso la variabile clima alterante è l'uomo perché incide, altera e semplifica il sistema. L'uomo dovrebbe essere parte di questo ecosistema naturale e, in quanto parte, soggetto alle regole del sistema naturale, ma così non è più.

Parlare oggi di salute del Pianeta e pensare soluzioni per sanarlo dalle nostre azioni è in sé l'errore.

La soluzione sta nell'interrompere queste azioni! Nel prelevare quello di cui abbiamo bisogno in modo da non alterare il sistema; nel restituire al sistema elementi non alteranti dello stesso.

Se il Pianeta è nel naturale autodeterminato equilibrio ecologico anche gli esseri umani possono vivere al meglio; **se gli esseri umani hanno uno stile di vita in equilibrio con la Natura, il Pianeta è in equilibrio**. In altre parole, è una questione di omeostasi! L'uomo ha sempre interagito con l'equilibrio dell'ecosistema prelevando quello che gli serviva dalla Natura. Il problema sta nei tempi, e nei volumi, oggi interagiamo negativamente favorendo l'entropia e ostacolando la sintropia con una velocità enormemente maggiore della capacità del sistema ecologico di riassorbire i disequilibri che provochiamo.



Una premessa

L'arroganza dell'essere umano



“Desidero condividere con te una geniale intuizione che ho avuto durante la mia missione qui. Mi è capitato mentre cercavo di classificare la vostra specie. Improvvisamente ho capito che voi non siete dei veri mammiferi: tutti i mammiferi di questo pianeta d'istinto sviluppano un naturale equilibrio con l'ambiente circostante, cosa che voi umani non fate. Vi insediate in una zona e vi moltiplicate, vi moltiplicate finché ogni risorsa naturale non si esaurisce. E l'unico modo in cui sapete sopravvivere è quello di spostarvi in un'altra zona ricca. C'è un altro organismo su questo pianeta che adotta lo stesso comportamento, e sai qual è? Il virus. Gli esseri umani sono un'infezione estesa, un cancro per questo pianeta: siete una piaga. E noi siamo la cura.”

Cit. Film Matrix (1999).



La salute del Pianeta dipende quindi

dall'uomo: è lui il fattore alterante; lavorare sulla nostra impronta ecologica, migliorare i nostri stili di vita è l'unica soluzione.



Ripartire da una visione prettamente exotopica della Natura cioè la capacità di riconoscersi diversi dagli altri e di riconoscere la loro diversità, e nello specifico delle foreste e dei boschi diventa fondamentale per l'azione della TeFFIt-OE.

Ma perché proporre una visione che pone al centro la natura anche come soggetto con una personalità giuridica e non riconducibile alla catalogazione antropica?

Perché solo così si riconosce alla Natura un'autonomia di esistenza e la si può comprendere come qualcosa di totalmente diverso da ciò che l'umanità pensa, cataloga, usa, distrugge a prescindere dalle conseguenze. Occorre ricordare e praticare il Principio di Precauzione che pare si sia perso tutti, presi a rincorrere uno sviluppo economico legato al profitto.

Al contrario promulghiamo normative che legittimano, stimolano l'idea che è l'uomo l'unico artefice della sostenibilità ambientale, che è l'uomo con le sue azioni che deve “modellare” la Natura per prepararla ai cambiamenti climatici, quando nella realtà i cambiamenti climatici si manifestano in modalità repentina e disastrosa proprio perché l'uomo con la sua azione ha semplificato e inquinato il Sistema Natura, che per questa ragione non riesce ad “assorbire” e condurre ad un assetto di equilibrio ecologico l'azione dell'uomo.

La struttura sociale che abbiamo costruito incide inevitabilmente sul Sistema Natura, sulla sua capacità di rigenerarsi: la soluzione sta nel contenere la nostra azione impattante all'interno della capacità rigenerativa del Sistema Natura.

In questo senso BENE l'economia circolare purché sia effettivamente sostenibile e non la "foglia di fico" che ci permette di continuare a consumare senza sentirci responsabili, quindi sì al riciclo, ma se non avviamo anche la riduzione e il riuso, la nostra impronta, il nostro peso sul Sistema Natura NON diminuirà. È da folli bruciare il legno vergine, cioè tagliare le foreste per bruciarle e produrre energia, in un contesto ambientale che ci dovrebbe costringere, oltre che a ri-piantare nuove foreste, a salvaguardare quelle che abbiamo e in particolare quelle evolute e mature, perché sono i migliori sistemi ecologici che stoccano CO2 e le altre sostanze clima-alteranti. Dobbiamo capire che le foreste sono un fondamentale sistema di equilibrio e modulazione ecologico planetario.

L'Antropocentrismo si insinua in ogni settore delle scienze ed è supportato da un numero sempre maggiore di: "...scienziati naturalisti che sostengono che l'umanità abbia già modificato il mondo vivente in modo irreparabile e quindi dobbiamo adattarci alla vita su un pianeta danneggiato anche nelle parti più remote della terra. Sostengono che dobbiamo dunque gestire l'intera natura come un giardino esuberante e sregolato semi selvatico curato da noi (...) Altri sostengono che la vita umana si salverà grazie ai prodigi della tecnica fino a dire che basta oggi prelevare i tessuti degli esseri viventi per poi riprodurli nel futuro e far rivivere anche quelli estinti o in via di estinzione" (E.O. Wilson, *Metà della Terra*). Le conseguenze di questa visione non sono conosciute né prevedibili. D'altra parte, ancora, non si conoscono neanche le innumerevoli interazioni fra le specie viventi, come non conosciamo neppure tutte le specie viventi del nostro pianeta.

Riteniamo invece che si dovrà lavorare affinché gli ecosistemi naturali e in particolare gli ecosistemi forestali possano almeno in parte evolversi senza intervento umano al fine di poterne studiare e rilevare tutte le componenti così come sono, per poi intervenire e ridurre la visione antropocentrica come descritta da Wilson. Appare chiaro come la salute umana, la salute animale e la salute dell'ecosistema siano legate indissolubilmente in un sistema complesso. Abbiamo bisogno del mondo che ci circonda per funzionare bene, ed il mondo ha bisogno di noi. Possiamo quindi parlare di rivoluzione del concetto di **SALUTE: un bene che non può essere legato solo al singolo, o a singoli fattori**. Affinché possiamo occuparci della nostra salute e, contemporaneamente, di quella del Pianeta, è importante prendere consapevolezza dell'interdipendenza che c'è tra l'uomo e la Natura. Il concetto della nostra salute passa inevitabilmente non solo dall'esamina del malessere dell'individuo ma attraverso la relazione con tutto ciò che lo circonda.

I POSTULATI DELLA BIOLOGIA

Per la tutela della Natura nella sua complessità, TeFFIt non può prescindere dalla conoscenza dei postulati funzionali della Biologia della Conservazione come ben definiti dal volume del Prof. Alessandro Bottacci

"Conservazione della Natura":

- **Primo Postulato Funzionale:** Molte delle specie che costituiscono comunità naturali sono il risultato di processi coevolutivi
- **Secondo Postulato Funzionale:** Molti processi ecologici, se non tutti, possiedono soglie spazio-temporali al di sopra o al di sotto delle quali essi diventano discontinui, caotici o si arrestano. (In altre parole, la possibilità di degenerazione e scomparsa è maggiore negli habitat di piccole dimensioni).
- **Terzo Postulato Funzionale:** I processi genetici e demografici presentano soglie, al di sotto delle quali, nelle popolazioni, le forze casuali (stocastiche) e non adattive cominciano a prevalere sulle spinte adattive e deterministiche (cioè, con una correlazione diretta fra causa e effetto).
- **Quarto postulato funzionale:** Le riserve naturali sono intrinsecamente sbilanciate per gli organismi rari o di grandi dimensioni.

Dunque, se la Biodiversità - criterio quantitativo (numero specie, distribuzione, quantità) - è un parametro importante per la valutazione di una foresta, la Biocomplexità - criterio qualitativo (rete di rapporti energetici e funzionali fra tutti gli organismi presenti) - è l'aspetto fondamentale per valutare quanto sia evoluta tale foresta. Più la rete è ricca di relazioni, più la foresta è biocomplessa quindi resistente, resiliente e adattabile e più sono i benefici per la nostra salute e per tutto il Pianeta.

Il modello sanitario **"One Health"** è un approccio ideale per raggiungere la salute globale perché affronta i bisogni delle popolazioni più vulnerabili sulla base dell'intima relazione tra la loro salute, la salute dei loro animali e l'ambiente in cui vivono, considerando l'ampio spettro di determinanti che da questa relazione emerge.

Per cogliere a pieno il concetto di Salute è altrettanto importante definire la visione dell'essere umano secondo il paradigma della complessità. Il panorama delle neuroscienze attualmente ci offre evidenze scientifiche che contribuiscono ad una comprensione unitaria (psicofisica) sia del funzionamento umano, sia degli interventi sulla salute, a qualunque livello si ponga.

Le recenti scoperte descrivono l'organismo umano come un sistema complesso che funziona attraverso processi psico-fisiologici. Questo comporta un superamento della distinzione mente-corpo e della visione medica tradizionale di tipo "riduzionistica - organicistica" che prevede una frammentazione della cura, occupandosi di singoli disturbi relativi ai singoli organi. In questa tipologia di intervento sanitario, ogni specialista si occupa di diagnosticare e curare solo l'organo di sua competenza, il paziente viene inviato da uno specialista all'altro, arrivando ad assumere svariati farmaci, che possono anche interferire tra loro. In questa nuova prospettiva esiste un'unica salute (psicofisica) che richiede interventi integrati in collaborazione tra molteplici professionisti di discipline diverse.





Un altro focus rilevante su cui porre l'attenzione è la capacità, insita nell'organismo umano, di autoregolarsi e mantenere l'omeostasi interna modulando le sue risposte a stimoli di varia natura, da infettivi a psicosociali, da sensoriali a simbolici. **L'uomo è un sistema adattivo che interagisce con l'ambiente esterno**, sia interpersonale che naturale, in una sorta di modellamento reciproco che promuoverà od ostacolerà il benessere e la salute. La rete di relazioni tra l'individuo e l'ambiente, compresa la Natura, è determinante nella prevenzione e cura delle malattie. Tutti gli ambienti in cui viviamo, sia quelli interpersonali che fisici, hanno un impatto sull'organismo umano in quanto attivano i nostri sistemi di autoregolazione. L'ambiente artificiale urbano tende a stimolare l'organismo nella direzione della disregolazione, in quanto fonte di continue sollecitazioni sensoriali che inducono a reazioni di stress. L'ambiente con alti livelli di naturalità, d'altro canto, sembrerebbe avere un effetto omeostatico sulle funzioni dell'organismo umano.

Interessante a questo proposito è la ricerca di Song et al. (Int. J. Environ. Res. Public Health 2015; 12: 4247-4255) che evidenzia come, dopo esperienze in ambiente forestale, variano i valori della pressione sanguigna e del battito cardiaco nella direzione di una loro normalizzazione, per cui valori iniziali sopra la soglia desiderabile diminuiscono e quelli sotto la norma aumentano. Da queste evidenze scientifiche sembrerebbe che la foresta, quindi un ambiente naturale complesso, svolga una funzione modulante e attivi dei meccanismi innati di riequilibrio dinamico delle funzioni psicofisiche, facilitando la capacità insita negli organismi viventi di autoregolarsi.

La Natura ha un ruolo centrale nella prevenzione, cura e mantenimento del benessere e della salute degli umani, ed è responsabilità dell'uomo scegliere di preservare gli ecosistemi naturali.

Da questa prospettiva ne deriva un modello di **Salute circolare** che potrebbe essere una nuova sfida per il Sistema Sanitario e Sociale. Un approccio che considera la complessità dell'organismo umano, la complessità dell'ambiente in cui vive e la **rete di interazioni reciproche tra i vari elementi**. Gli interventi di aiuto, sia in ambito sanitario, che sociale, dovranno essere multidisciplinari con la collaborazione tra professionisti diversi quali: medici, psicologi, veterinari, biologi, sociologi, ingegneri ambientali, forestali..., affinché ci si occupi dei vari aspetti della complessità da una prospettiva unitaria, globale e non frammentaria.

Nella prevenzione e cura andrà posta particolare attenzione al ruolo che la Natura potrà svolgere nel facilitare i processi del benessere. A questo proposito sarà importante fare attenzione ad abbandonare la visione antropocentrica in cui la Natura è al nostro servizio e attivarsi nel promuovere relazioni di reciproca cura tra l'uomo e il Pianeta, consapevoli di essere interdipendenti. In questo modello di salute circolare si inseriscono le Immersioni in Foresta e le Terapie Forestali, efficaci pratiche per la promozione del benessere e la prevenzione, che possono essere proposte nell'ambito dei Sistemi Sanitari e Sociali come interventi curativi ecosostenibili e accessibili a tutti.

Il credere e il comportarsi come se l'essere umano e la Natura fossero due entità separate è il presupposto che ci ha portato in una terra sconvolta dal cambiamento climatico, con tutti gli effetti catastrofici che sono sotto i nostri occhi. Noi veniamo dalla Natura, ma il nostro rapporto con la Natura, pur essendo un rapporto innato, non è un fatto istintivo ed è quindi successo che ci siamo distaccati progressivamente dalla nostra stessa vera "casa".

I **mutamenti climatici** nelle loro disastrose conseguenze e nella molteplicità dei fattori coinvolti nel nostro tempo (sociali, politici, economici, tecnologici, etici, climatici, energetici) dimostrano concretamente che gli elementi naturali non sono "oggetti" a disposizione della specie umana, ma che vi è un unico **Macro Ecosistema indissolubilmente intrecciato**, composto da tutti gli esseri viventi che abitano la Terra. Non è un caso che, a fronte di una impostazione giuridica per la quale il patrimonio naturale viene ancora concepito come una proprietà da utilizzare a beneficio della specie umana, oggi con la nascente dottrina della **personalità giuridica ambientale (Environmental Personhood)** si è iniziato ad attribuire personalità giuridica con diritti propri a tutti gli elementi naturali, dal momento che perseguono una loro utilità generativa per il mantenimento e la riproduzione della vita sulla Terra.

Ma nonostante le disposizioni legali, indicate come Giurisprudenza della Terra, siano in progressivo aumento in tutti i Paesi del mondo e riconoscano i diritti della Natura, gli indirizzi delle politiche attuali e gli stili di vita di numerose collettività insistono per lo più a strutturarsi su un forte e diffuso antropocentrismo.

Nel mondo anglosassone si parla di "cultural repair" e appare interessante l'idea del riparare, tenendo ciò che vi è di buono e sano, e ricucendo ciò che si è strappato, o meglio, ciò che è "stato strappato" alla Natura. Dobbiamo allora "riparare" in un cambiamento del Paradigma culturale, che a nostro avviso si struttura in particolare sul principio della relazione e della connessione, una relazione che riconosce una autodeterminazione della Natura e una connessione che "legge" la Natura come un soggetto da amare, da rispettare e non da possedere.

In definitiva, dunque, ciò per cui dobbiamo lavorare è, come ha scritto Giuseppe Barbiero, *"... il risveglio di quella biofilia innata in ciascuno di noi e spesso dimenticata perché non praticata ed esperita da troppo tempo"* (Ecologia affettiva. Come trarre benessere fisico e mentale dal contatto con la natura - 2017)

È innanzitutto necessario tenere ben in evidenza e chiarire che Natura e Ambiente, spesso usate come sinonimi, non sono la stessa cosa: in realtà sono due realtà molto diverse.

Stefano Mancuso ci ricorda che: “...natura viene dal latino natus ed è tutto ciò che è nato, vivo, noi umani compresi. L’ambiente è invece il contenitore all’interno del quale la natura vive...È la natura, infatti, che subirà – ad esempio – le conseguenze dell’innalzamento globale delle temperature e dei cambiamenti dell’ambiente”.

Partendo da questa premessa, oltre alla bellezza ed ai benefici che ne ricaviamo, dobbiamo fare i conti con i pericoli e i rischi collegati al lato più selvatico della Natura, con tutte le differenti gradazioni che i diversi ambienti frequentati possono porre.

La progressiva espansione del vivere in ambienti urbani contribuisce a rendere sempre più fragile la connessione con la Natura; l’esperienza del Selvatico presente in Natura, si trasforma piano piano in ricordo che, generazione dopo generazione, si diluisce nella memoria, quasi a cancellarne anche la capacità dell’istinto innato.

L’illusione di togliere dalla realtà frequentata gli aspetti di pericolo e di rischio si riflette in un impoverimento del nostro essere, del nostro saper stare nel flusso della vita, vedendo via via sempre più atrofizzata la nostra capacità di azione e reazione per affrontare situazioni di pericolo, di conoscere l’ambiente in cui ci muoviamo, capirne e ridurne i rischi attraverso comportamenti appropriati.

L’allontanamento progressivo dalla Natura ha impoverito e impoverisce la nostra esperienza di umani, riduce le opportunità di apprendimento, indebolisce le nostre competenze e capacità di far fronte al rischio e al potenziale pericolo, agli imprevisti, alle paure ed alle ansie.

Alimentare, dunque, una buona relazione con la Natura, di cui l’essere umano è parte viva ed integrante significa, tra l’altro, potersi riappropriare di un grande beneficio che la relazione con la Natura ci offre: la riconquista volontaria e consapevole dell’integrità dell’esperienza, l’assunzione consapevole delle eventualità, il rapporto con la complessità presente nella realtà, la responsabilità del nostro vivere, il coraggio di essere e di saper esprimere le nostre potenzialità.

Senza rischio, senza esperienza non c’è cambiamento, non c’è evoluzione.

In questa prospettiva, diventa importante un percorso di apprendimento e di rieducazione alla relazione con la Natura e le Immersioni in foresta assumono – per tutte le fasce di età - il ruolo di un prezioso spazio di autoapprendimento, di conoscenza di sé stessi, del nostro modo di vivere nei vari ambienti, siano essi foreste, boschi, mare, fiumi..., di relazione con altro e altri, di un’esperienza di connessione vitale con la Natura, in piena libertà e sicurezza, nel rispetto e nella scoperta di essere non solo in relazione con la Natura, ma di esserne parte, parte inseparabile di un unico organismo vivente. L’esperienza del ritrovare la Natura può modificare lo sguardo sulla realtà ed anche, permettere di riconquistare un modo più vero di affrontare le sfide del vivere.

03

Rete, Interdisciplinarietà, formazione: un nuovo paradigma culturale



La sfida che ci poniamo di accogliere ci “costringe” ad affrontare le difficoltà, a strutturare possibili strumenti e azioni, a definire nuove modalità e modelli in un contesto di ricerca che non può prescindere dall’idea di una azione di Rete qualificata. La nostra realtà associativa non può solo essere l’insieme dei saperi delle varie scienze che dobbiamo comunque conoscere per affrontare questo campo ancora tutto da studiare. Appare necessario sviluppare un nuovo modello di collaborazione che potremmo definire come un confronto scientifico tra i saperi consolidati, le evidenze scientifiche emergenti, la ricerca e la sperimentazione su campo. Questo modello si ottiene con un percorso di confronto e di sperimentazione in una Rete interdisciplinare aperta e rigorosa.

Il focus sulla relazione con la Natura e su come intendere la società e i rapporti che la sostengono è basato sulla partnership e sulla mutualità e su come, tale modello di convivenza sociale, può aiutare a fare un salto di paradigma nei comportamenti concreti della vita quotidiana, di connessione e relazione con la Natura, di opportunità evolutive sia per l’essere umano che per il Pianeta Terra.

In questa prospettiva, di trasformazione culturale, è indispensabile il recupero della relazione tra esseri umani e Natura.

Ciò richiede un impegno esplicito e forte per creare occasioni e percorsi di apprendimento, formazione, sensibilizzazione, educazione, nei vari contesti in cui viviamo (familiari, lavorativi, scolastici, economici, politici), occasioni e percorsi formativi, di apprendimento continuo, che ci permettano di affrontare le sfide presenti nel XXI secolo attraverso una direzione specifica e caratteristica di un modello di convivenza sociale basato sul rispetto, sulla mutualità, sulla cooperazione. TeFFIt-OE ben si inserisce in questa sfida con i propri valori, la propria visione, le competenze disponibili, le reti di relazione presenti e potenziali, le attività e le pratiche che le sono proprie.

Il contributo della formazione può essere allora visto come un cammino autentico di apprendimento che ci pone a confronto sia con il nostro mondo interiore che con il mondo esterno che frequentiamo, entrambi parti integranti della Natura. Un percorso di apprendimento e una visione di una “nuova formazione”. Una formazione, come scrive G.P. Quaglino in *La scuola della vita – Manifesto della terza formazione*, “...per tutti coloro che fanno dell’apprendere, non un esercizio di severa ragione e rigorosa logica, ma piuttosto di erratica e nomade ricerca, di impreveduta e inattesa sorpresa”. In questa prospettiva, la Natura è una maestra di vita insostituibile e un luogo di apprendimento inesauribile: un laboratorio permanente e continuo.





Più concretamente, il contributo della formazione può essere indirizzato alle seguenti finalità:

- Promuovere sensibilità diffusa sul significato di una relazione profonda e consapevole con la Natura, con una specifica attenzione a bambini e giovani.
- Sviluppare e sostenere atteggiamenti e comportamenti coerenti ad una relazione con la Natura basata sul rispetto e sulla cura, con particolare attenzione a chi partecipa alle attività immersive.
- Costruire e promuovere competenze adeguate ai profili professionali coinvolti nelle pratiche immersive in una relazione di cooperazione e non di antagonismo.
- Sensibilizzare i soggetti politici, gli Amministratori e le Istituzioni al valore della Natura come fonte di vita, di salute e di benessere, anche facendo leva sull'importanza e sul valore sociale, economico, sanitario, culturale, lavorativo...che una rinnovata relazione con la Natura può offrire.
- Disvelare le false comunicazioni, le informazioni fuorvianti create per promuovere interessi individualistici e non rivolti al benessere della Natura e degli esseri umani.
- Contribuire a diffondere un modello culturale di società e convivenza fondato su valori e principi di partnership e di mutualità, indispensabile per instaurare una relazione con la Natura e tra gli esseri viventi basata sul reciproco rispetto, cura, beneficio e in grado di dare Felicità a tutte le persone e armonica bellezza al Macro Eco-sistema.

Questa idea di formazione caratterizza l'azione della TeFFIt-OE: l'integrazione fra la Natura e gli esseri umani valorizzando e promuovendo l'unione con la Natura che mette in contatto con le proprie potenzialità, che sostiene l'espressione di sé, che stimola una crescita personale verso una possibile espansione, un possibile contatto consapevole e integrato tra corpo, mente, emozioni, nonché verso la dimensione più spirituale e creativa della vita. Recuperare una rinnovata relazione con la Natura e una visione ecologica ed eco-sistemica della vita stessa. Questo approccio richiede come modalità formative non tanto modalità ispirate all'insegnamento tradizionale quanto piuttosto a percorsi di apprendimento che privilegiano e danno valore all'esperienza dell'Immersione, del contatto diretto con l'ambiente naturale coinvolto, che fanno vivere in prima persona l'importanza della connessione con la Natura e con i suoi benefici, che aiutano ad elaborare e promuovere consapevolezza personale per poterla trasferire nel proprio quotidiano, contribuendo a fare emergere e valorizzare il potenziale di Natura di cui ciascuno è portatore. In questa prospettiva, la formazione si fonda su un approccio interdisciplinare che sappia valorizzare le differenti complessità presenti nella relazione esseri umani-Natura. **Aprirsi cioè ad una formazione, non come insegnamento cattedratico, ma come processo maieutico (educere) per ritrovare in sé la conoscenza e condividerla con gli altri.**





I temi e le proposte formative andranno naturalmente scelti in funzione delle priorità e dei bisogni più concretamente individuabili dalla TeFFIt-OE, all'interno di una visione degli stakeholders di riferimento. Dal lavoro di gruppo sono nel frattempo emersi tre temi su cui ragionare per possibili percorsi formativi (oltre a quelli rivolti ai profili professionali coinvolti nelle immersioni TeFFIt-OE); in sintesi:

a. Contribuire e promuovere una cultura basata sulla **cooperazione e sulla relazione consapevole con la Natura**, con particolare attenzione al modo, agli atteggiamenti, alle attese con cui le persone, che partecipano alle Immersioni, si rapportano ed entrano in un bosco o in una foresta.

b. Sensibilizzare e avvicinare le persone al lato "selvaggio" della Natura, con le sue opportunità, le potenzialità presenti, le aperture verso il nuovo/lo sconosciuto, ma anche sensibilizzare sui pericoli, sui rischi presenti, al fine di **promuovere una cultura dell'esplorazione in sicurezza e di comportamenti coerenti**.Cogliere la bellezza e la meraviglia, sapersi muovere in sicurezza di fronte al rischio e all'imprevisto, continuare permanentemente ad apprendere.

c. Elaborare con le Università un modello, parametri e strumenti di attribuzione di valore (sociale, economico, culturale, di salute, ecc.) relativamente ai benefici che una sana e positiva relazione con la Natura può offrire. Su questi, costruire una **proposta formativa di sensibilizzazione** e di avvicinamento rivolta ad Amministratori locali, Enti, Associazioni di rilevante interesse per i temi trattati dalla TeFFIt-OE.

d. Ricercare attivamente e valorizzare confronti, scambi e **partnership cooperative** con le Università, gli Enti, le Istituzioni e le Associazioni di riferimento per condividere progetti e percorsi di formazione, di ricerca, di elaborazione di conoscenze scientifiche, di divulgazione, costruendo nel tempo reti di collaborazione e di reciproca sinergia





Immersioni in Foresta e Salute; Prevenzione, Terapia, Cura e Riabilitazione

Dal 1982, l'Agencia forestale del Giappone ha dato vita a un programma nazionale di immersione in foresta, associato a studi e ricerche riguardo agli effetti sulla salute umana. Sempre nuove ricerche mostrano che il contatto regolare con la Natura, ricca di verde, è protettivo nei confronti di malattie neurodegenerative, rallentando o addirittura provocando miglioramenti nella malattia di Alzheimer e nel morbo di Parkinson; combatte l'invecchiamento cerebrale con aumento di spessore della corteccia e del peso del cervello e generazione di nuovi neuroni anche in età avanzata. In bambini con disturbi del neurosviluppo (ADHD), immergersi regolarmente in foresta diminuisce la reattività emotiva ed aumenta l'apprendimento e le abilità cognitive. In generale, il "verde Terapeutico" è quello che provoca il miglioramento del benessere globale psicofisico, con due possibilità: scegliere ambienti naturali particolarmente efficaci oppure realizzare appositamente spazi verdi dedicati al benessere (ad esempio, i "giardini Alzheimer").

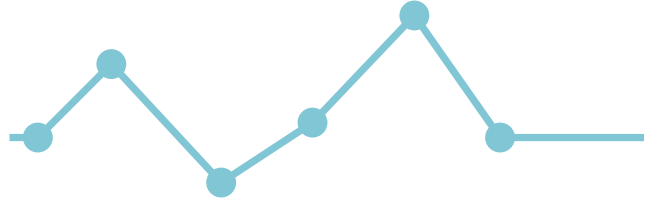
L'immersione in foresta avviene partendo dai nostri sensi. La **vista**, attraverso i colori e la bellezza del paesaggio forestale. L'**udito**, mediante i suoni della foresta, il canto degli uccelli, il fruscio del vento tra le foglie, i rumori dell'acqua. L'**olfatto**, apprezzando fragranza e profumi di alberi e fiori. Il **gusto**, assaporando frutti e vegetali edibili ed anche gustando il sapore dell'aria fresca.

Il **tatto**, toccando gli alberi e immergendo l'intero corpo nell'atmosfera della foresta. Il **movimento** in foresta, perché la stessa ci propone percorsi "accidentati" originali che sono naturalmente degli ambienti riabilitativi e abilitativi. Ma definendo meglio possiamo affermare che la pratica delle "Immersioni in Foresta" è un modello di approccio che si struttura in "fasi", che si avvia con l'approccio biofilico e si sviluppa aprendo tutti i propri sensi alla foresta, entrando in relazione con gli effettori e gli effetti benefici della foresta, fino alla fase adattiva e integrativa in cui i soggetti sviluppano una relazione benefica .

Le attività immersive in foresta hanno il loro massimo beneficio quando si svolgono con una specifica focalizzazione sulla consapevolezza del proprio rapporto con la foresta in contesti ambientali complessi. Gli effetti degli ambienti forestali sulla salute umana si valutano utilizzando il metodo scientifico e in particolare mediante:

a) studi in laboratorio e sul campo degli effetti dell'immersione in foresta su sistema nervoso centrale, sistema simpatico e parasimpatico, risposte psichiche, sistema endocrino, sistema immunitario, sistema cardiocircolatorio, sistema respiratorio, ecc.;

b) studi epidemiologici: ad esempio, indagando morbilità e mortalità riguardo a tutta una serie di malattie a seconda che la popolazione viva in un contesto urbano o in un contesto naturale sano.



I benefici, per le persone che praticano l'immersione in foresta, si possono distinguere in psicologici, quali il miglioramento dei processi mentali, dello stress, di ansia ed emozioni, dei processi cognitivi, delle abilità, relazioni sociali; comportamenti e stili di vita e fisici, quali effetti positivi sulle funzioni cardiovascolari, respiratorie, emodinamiche, metaboliche, immunitarie, infiammatorie, neuroendocrine e protezione dalle malattie croniche degenerative e tumorali.

Secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità, le malattie croniche non trasmissibili, quali malattie cardiovascolari, tumori, malattie respiratorie croniche, diabete, problemi di salute mentale, disturbi muscolo-scheletrici, sono le principali cause di malattia e sono responsabili di quasi il 70% delle morti a livello mondiale.

È sempre più necessario un approccio strategico complessivo di promozione della salute, in altre parole un approccio di "Sanità Pubblica" che, com'è noto, consiste nella tutela della salute, sia individuale che collettiva, esercitata dallo Stato o da altri organismi pubblici ed ha come scopi la promozione della salute, la prevenzione delle malattie e il miglioramento della qualità della vita delle persone. In questa ottica, la promozione di terapie forestali nelle foreste italiane, basate sulle evidenze scientifiche, può avere un grande ruolo di Sanità Pubblica. È stato calcolato che le aree naturali protette del Mondo, per i loro benefici sulla sola salute mentale dei visitatori, hanno un valore di circa 6 trilioni di dollari, l'8% del PIL mondiale: mille volte superiore al budget che viene speso per le aree protette medesime.

Come è noto, la prevenzione delle malattie mira a ridurre al minimo il peso delle patologie e dei fattori di rischio associati o ad evitarne un ulteriore sviluppo.

La prevenzione delle malattie può includere, ma non è ad esse limitata azioni volte a migliorare la salute, così come a migliorare l'impatto dei determinanti sociali ed economici nonché commerciali sulla salute; o con azioni volte ad aumentare la consapevolezza sui servizi di supporto; o tramite prestazioni mirate come il supporto di integratori nutrizionali e alimentari e dei servizi di prevenzione clinica come l'immunizzazione e la vaccinazione.

È importante notare che le attività di prevenzione primaria possono essere attuate indipendentemente dalle altre attività propriamente sanitarie quali i servizi di assistenza e cura, ciò non avviene per i livelli successivi di prevenzione (secondaria, terziaria) per i quali è necessario rivolgersi all'interno dei sistemi sanitari. Altrettanta, se non maggiore, importanza hanno le attività di promozione della salute, intesa come il processo che consente alle persone di aumentare il controllo sul proprio benessere e di migliorarlo. Esso va oltre l'attenzione al comportamento individuale verso un'ampia gamma di interventi sociali e ambientali e riconosce l'impatto significativo dei determinanti sanitari sociali ed economici. Le attività correlate alla prevenzione e promozione sono in genere dedicate a soggetti sani, che possono e vogliono appunto mantenere e/o migliorare la propria condizione di salute.



Poiché, come detto, queste attività possono essere svolte a prescindere dall'intervento di soggetti "sanitari" a qualsiasi livello, potremmo indicare una determinata tipologia di immersioni in foresta come pratica adatta allo scopo secondo un metodo consolidato e validato, in luoghi che possono essere frequentati senza particolari problemi da tutte le persone. In questa ottica è importante il prerequisito della conoscenza, da parte del conduttore, della biocomplessità/biodiversità della foresta, del livello di biofilia individuale e di altre eventuali particolarità/necessità che dovessero emergere prima e durante l'immersione.

La prevenzione può anche essere considerata come intervento nei pazienti con patologie conclamate in un'ottica di riduzione dei possibili aggravamenti e come supporto alle cure (prevenzione terziaria). In questi casi andranno valutate le condizioni del soggetto con maggior attenzione (andrà valutato se e quanto in fase acuta e il livello di gravità). Anche in situazioni in cui l'immersione è attuata a scopo riabilitativo, le modalità andranno adattate di volta in volta e a ciascun soggetto (per le sue peculiarità personali e di patologia) seguendo schemi e protocolli che si potranno/ dovranno man mano stilare, facendo riferimento e seguendo la letteratura esistente.

Per questo non dobbiamo dimenticare che prima di tutto il soggetto che chiede/cui proponiamo l'immersione, è una persona, un individuo connesso bene o male col resto dell'ambiente che lo circonda e da cui non possiamo prescindere, integrando la visione olistica di One Health ormai riconosciuta anche a livello nazionale dall'Istituto Superiore di Sanità.

In questo contesto appena descritto, TeFFit-OE, per la sua storia ed esperienza sul campo, è impegnata come elemento attivo nel generare e proporre le **buone pratiche di Immersione in foresta**, sia per rafforzare la prevenzione e il mantenimento della buona salute delle persone – e del Pianeta - sia per sostenere i percorsi di cura, lavorando con rigore e attenzione scientifica, collaborando e promuovendo studi e ricerche con Enti, Università, Centri di Ricerca.



LE TERAPIE FORESTALI, LE IMMERSIONI IN FORESTA: Il circolo virtuoso del benessere e della salute in Natura

2

Nella cura, prevenzione e riabilitazione di numerose situazioni patologiche negli ultimi tempi, si è dimostrata una pratica in evoluzione, l'affiancare alle cure mediche la frequentazione terapeutica della Natura.

A tal fine si sono sviluppate e articolate innumerevoli pratiche che hanno spesso solo come scenario la Natura.

Tra le attività più interessanti ci sono quelle in cui l'ambiente forestale è, non solo scenario, ma parte sostanziale della pratica di terapia di sviluppo della salute (*Hansen MM et al., 2017. Forest bathing and Nature therapy: a state-of-the-art review. Int J Environ Res Public Health; 14, 851*)

La definizione di "terapie forestali" delineata nell'*International Handbook of Forest Therapy (IHFT)* sta proprio ad indicare lo svolgimento di svariate pratiche (passeggiata, ginnastica, yoga, meditazione, tai chi etc.) in tale ambiente. Ma nella stessa pubblicazione si definisce anche come la "terapista" sia la foresta, mentre, i mediatori e le attività proposte, hanno l'unico scopo di aiutare le persone a entrare meglio in contatto con il bosco tutto e con i suoi singoli "ingredienti" per trarne il massimo beneficio possibile.

Ne deriva che l'immergersi nell'ambiente forestale a scopo di migliorare e mantenersi in salute, può essere vissuto semplicemente come tale, senza lo svolgimento di alcuna pratica specifica; per questo si parla di "immersioni in foresta". Al contempo, appare evidente che le Terapie Forestali, opportunamente integrate con le immersioni in Foresta, possano costituire una nuova pratica di benessere in Natura integrando differenti tipi di conoscenze e discipline: medicina preventiva, riabilitativa e ambientale; psicologia e psicoterapia; scienze forestali e naturalistiche; conduzione pratica delle persone.

Importante è, in questo contesto, l'attività degli operatori e dei conduttori, sia per le attività di terapie forestali sia per le attività di immersione in foresta, e sarà fondamentale l'integrazione scientifica e l'individuazione di modalità e protocolli condivisi.

*International Handbook of Forest Therapy
a cura di Dieter Kotte, Qing Li, Won Sop
Shin – Cambridge Scholars Publishing 2021*

”

Ma a quale ambiente naturale ci riferiamo?

In particolare, il nostro impegno è rivolto allo studio e verifica degli effetti degli ambienti forestali italiani, che molto diversi tra loro, hanno tuttavia peculiarità che si differenziano, per biocomplexità e varietà, dalle altre foreste del Pianeta.

Ma aspetto ancora più importante è relativo alle scelte di organizzazione e gestione dei territori che, siamo convinti, vadano improntate sull'obiettivo del benessere, prevenzione e cura.

Nel merito, le aree rurali devono essere organizzate in specifici ambiti per una gestione finalizzata a realizzare e preservare ambienti adatti alle attività di benessere in Natura, ma anche in contesto urbano si deve pensare a porzioni di territorio dedicate alla Natura complessa e biodiversa allo scopo di creare ambiti di "prossimità" dedicati alle frequentazioni a fini di benessere psico fisico.

A tale scopo stiamo organizzando un gruppo di lavoro e di confronto per Amministratori del territorio, progettisti delle aree urbane, per i gestori delle aree rurali e forestali, per gli operatori sanitari, i medici, gli psicologi, gli psicoterapeuti e le strutture sanitarie locali e nazionali in modo da sviluppare una strategia condivisa e un modello praticabile che abbia come obiettivo il benessere degli esseri umani e del Pianeta.

Per la Rete TeFFIt -OE è dunque determinante impegnarsi, per il presente e il futuro degli esseri umani e delle foreste, nella promozione e nella prevenzione della salute. Informare e formare la cittadinanza a questi obiettivi sarà fondamentale.

Con questa finalità, la rete TeFFIt-OE definisce i **Boschi Terapeutici** come luoghi di benessere in Natura coinvolgendo gli Amministratori locali ed i Servizi Sanitari delle città a pensare a luoghi deputati a diventare "boschi di prossimità", aree naturali gestite che siano però abbastanza biocomplesse da permettere una fruizione finalizzata al benessere in parallelo con le attività di immersioni in foresta in aree forestali biocomplesse e biodiverse. La proposta alle Amministrazioni delle grandi aree metropolitane è di porre le condizioni per permettere ai cittadini di attivare un "Circolo virtuoso del benessere e della salute in Natura" che parta dalla frequentazione dei boschi di prossimità fino ad arrivare ai boschi più Biocomplexi, alla Foresta, secondo il modello definito da TeFFIt-OE.

Un Circolo Virtuoso che parta da una gestione delle aree urbane e delle aree naturali più consona alla nostra vita sul Pianeta, in relazione ad una sinergia tra gli approcci delle Terapie Forestali e delle Immersioni in Foresta ci sembra essere la migliore chiave di lettura per sviluppare quel cambiamento di paradigma culturale e stili di vita auspicabili per modificare la nostra impronta sul Pianeta.